



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ETLİ İSPANAK (SURIYE)

Siğınmacılar ve Göçmenlerle Dayanışma Derneđi

½ kg et
3-4 diş sarımsak
1 çay kaşığı kişniş
2 kilogram ıspanak
Tuz

Öncelikle ıspanağı yarım pişirme pişirip suda süzerim.
Sonra eti, sarımsağı, kişnişini hepsini birlikte kavurup ıspanağı eklerim.
Biraz daha kavurduktan sonra tuzunu ekleyip pişmesini beklerim.